**Qu’est-ce que la flexibilité psychologique et pourquoi nous voulons en mettre dans l’eau potable?**

Par Benjamin Schoendorff

Quelques extraits de cet article :

…

La flexibilité psychologique, c’est tout simplement la capacité de pouvoir choisir de faire ce qui est vraiment important pour nous, même en présence d’obstacles.

…

La flexibilité psychologique propose une autre approche. En effet, elle reconnaît qu’une très large part de ce que nous pensons et ressentons a été programmée par notre environnement, notre histoire d’apprentissages, même possiblement nos gènes, et que nous n’avons finalement que peu de contrôle sur ce qui se présente à l’intérieur de nous. Pire encore, chercher à le contrôler, même aussi subtilement et indirectement que possible, risque bien plus d’empirer les choses et d’ancrer encore plus profondément ces pensées et émotions problématiques. Cela peut aussi leur donner une importance indue et les mener à limiter encore plus sévèrement nos actions.

La flexibilité psychologique vise à nous aider à faire ce qui est important pour nous, même en présence de pensées négatives ou dénigrantes, d’émotions, de sensations ou de souvenirs douloureux. Elle vise à nous aider à nous approcher par l’action des personnes et des choses qui comptent vraiment pour nous, même en présence d’obstacles intérieurs.

…

Intuitivement, l’idée suivante fait sens : plus on est capable de faire ce qui compte pour soi, même en présence d’obstacles, plus on est résilient face aux principales sources de stress. À présent, la science confirme cette idée.

La flexibilité psychologique nous aide à vivre une vie en phase avec nos valeurs personnelles les plus profondes, avec les choses et les personnes qui comptent le plus pour nous. Lorsque notre vie est en concordance avec nos valeurs, elle se charge de sens et de vitalité, et nous sommes moins à risque de souffrir de diverses difficultés mentales et physiques.

La bonne nouvelle est que la flexibilité psychologique est une habileté qui peut s’entraîner.